

Światowy Dzień FASD - Spektrum Płodowych Zaburzeń Alkoholowych. Ciąża bez alkoholu ma znaczenie

written by Bartosz Kowalski | 9 września 2026



9 września obchodzimy Światowy Dzień FASD - Spektrum Płodowych Zaburzeń Alkoholowych. To szczególny dzień, który przypomina, jak ważna jest profilaktyka i świadomość wpływu alkoholu na rozwijające się dziecko.

FASD to grupa zaburzeń, które mogą wystąpić u osoby, która w okresie życia płodowego narażona była na działanie alkoholu. Alkohol spożywany przez kobietę w ciąży przedostaje się przez łożysko do organizmu dziecka o może wpływać na rozwój jego mózgu oraz innych narządów. Skutki mogą być długotrwałe i towarzyszyć człowiekowi przez całe życie.

Objawy FASD mogą być różnorodne, należą do nich m.in.

- trudności z koncentracją, pamięcią, nauką;
- problemy z koordynacją;
- impulsywność;
- trudności w regulowaniu emocji oraz funkcjonowaniu społecznym.

Świadomość FASD jest ważna nie tylko dla kobiet w ciąży. To temat, który dotyczy całych rodzin i społeczności lokalnych. Bardzo duże znaczenie ma podstawa partnera, bliskich, znajomych i otoczenia. Kobieta w ciąży nie powinna być namawiana do picia alkoholu – także symbolicznie. Nie powinna słyszeć, że „jeden łyk nie zaszkodzi”.

Wsparcie nie musi być skomplikowane. Czasem wystarczą proste gesty i zdania: „Jestem z Tobą”, „Nie musisz się tłumaczyć”. Wspieranie oznacza też zadbanie o bezpieczne alternatywy podczas spotkań rodzinnych i towarzyskich, nieproponowanie alkoholu kobiecie w ciąży, reagowanie na namawianie i tworzenie atmosfery, w której abstynencja jest naturalnym, akceptowanym i szanowanym wyborem

Najważniejsza jest profilaktyka

Nie ma bezpiecznej dawki alkoholu w ciąży ani bezpiecznego momentu jego spożycia.

Najlepszym sposobem zapobiegania FASD jest całkowita abstynencja w czasie ciąży.

Światowy Dzień FASD jest przede wszystkim okazją do rozmowy i zwiększania świadomości. Nie chodzi o ocenianie czy obwinianie, ale o wiedzę, profilaktykę i wsparcie.

PAMIĘTAJMY

Troska o zdrowie dziecka zaczyna się jeszcze przed jego narodzeniem

[Instytut Nowej Kultury – FASD](#)